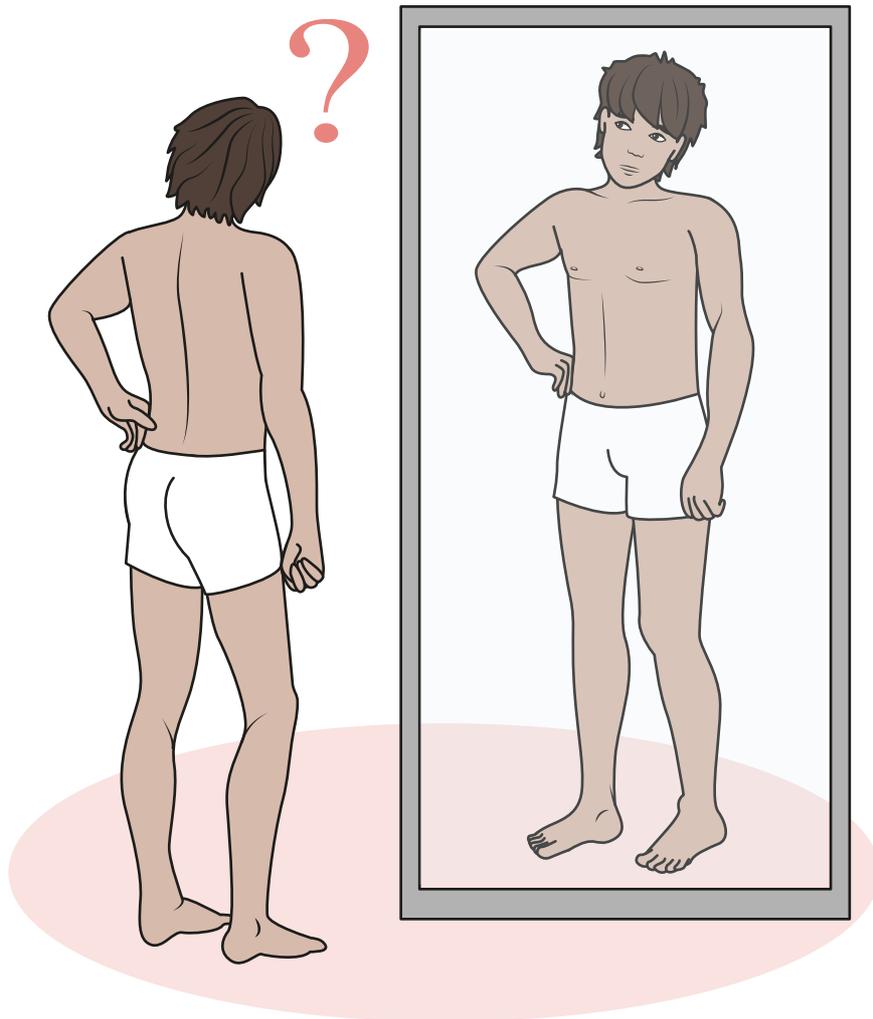


La puberté



Je change dans mon corps



Mise en garde

Scènes de nudité à caractère sexuel.

Cette BD n'est pas adaptée aux jeunes enfants.



La puberté ne démarre pas au même âge pour tous les enfants.

SantéBD recommande l'utilisation de cette BD avec un parent, un éducateur ou un professionnel de santé.

**Pour mieux comprendre la puberté,
SantéBD vous conseille de lire aussi la BD
« La Puberté - Je change dans ma tête ».**

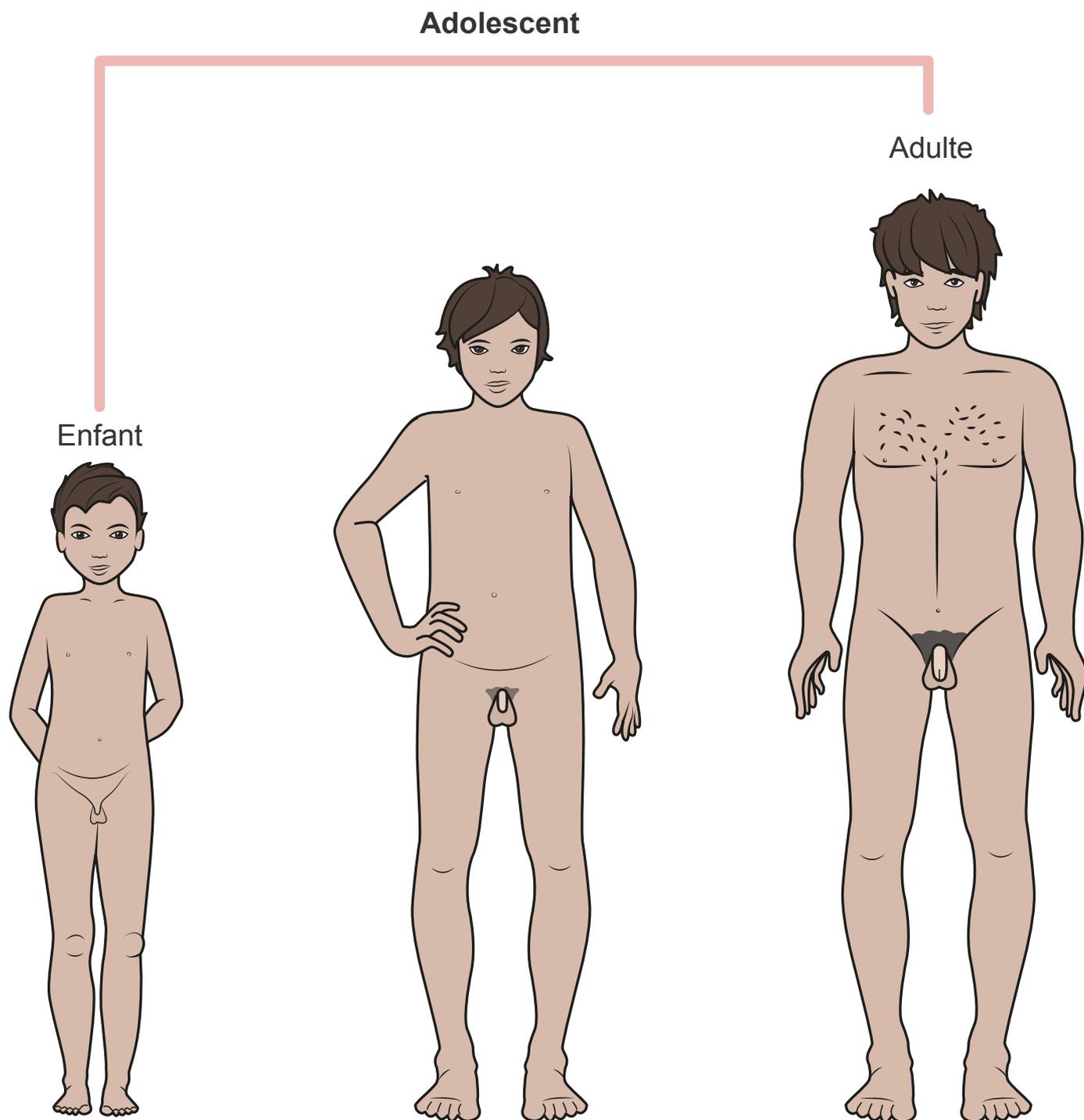


Pendant la puberté, je vois que mon corps change

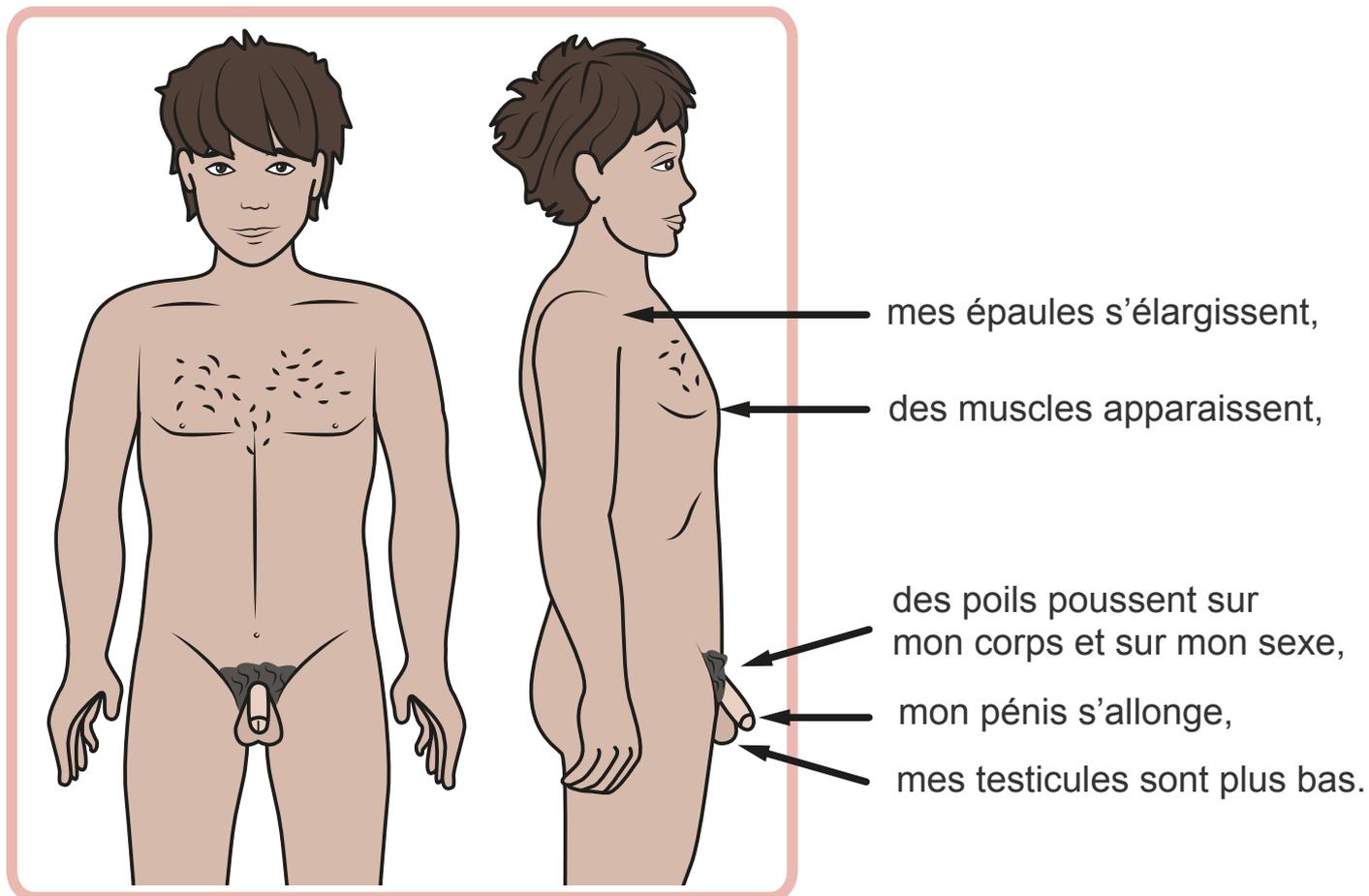
La puberté, c'est entre l'enfance et l'âge adulte.

Je grandis, je vois que mon corps change.

- Je suis un adolescent : plus un enfant, et pas encore un adulte.

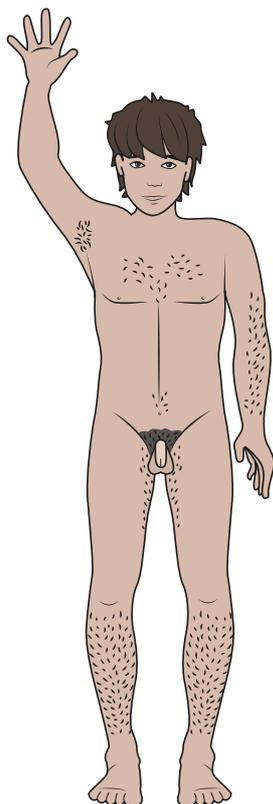


● Pendant la puberté, mon corps se transforme :



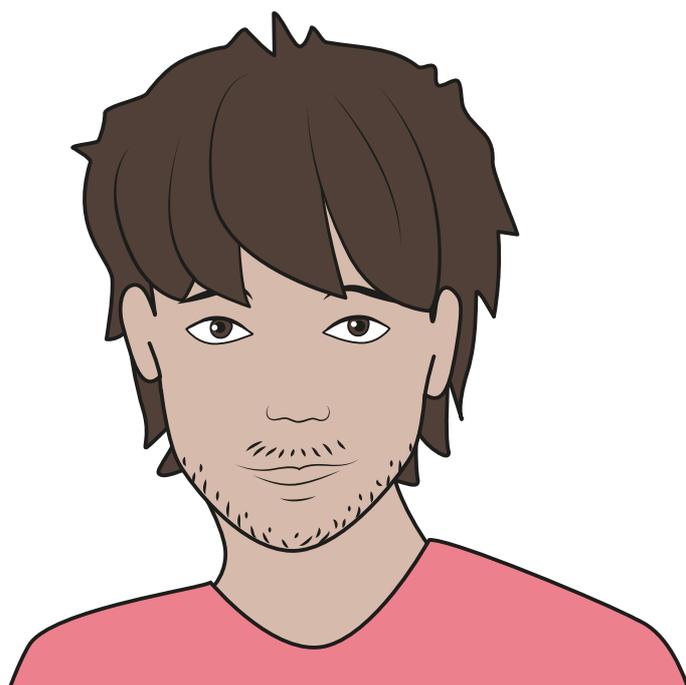
En grandissant, des poils apparaissent :

● sur tout mon corps,



● sur mon visage.

C'est le début de la barbe et de la moustache.



J'ai une boule qui apparaît dans la gorge.

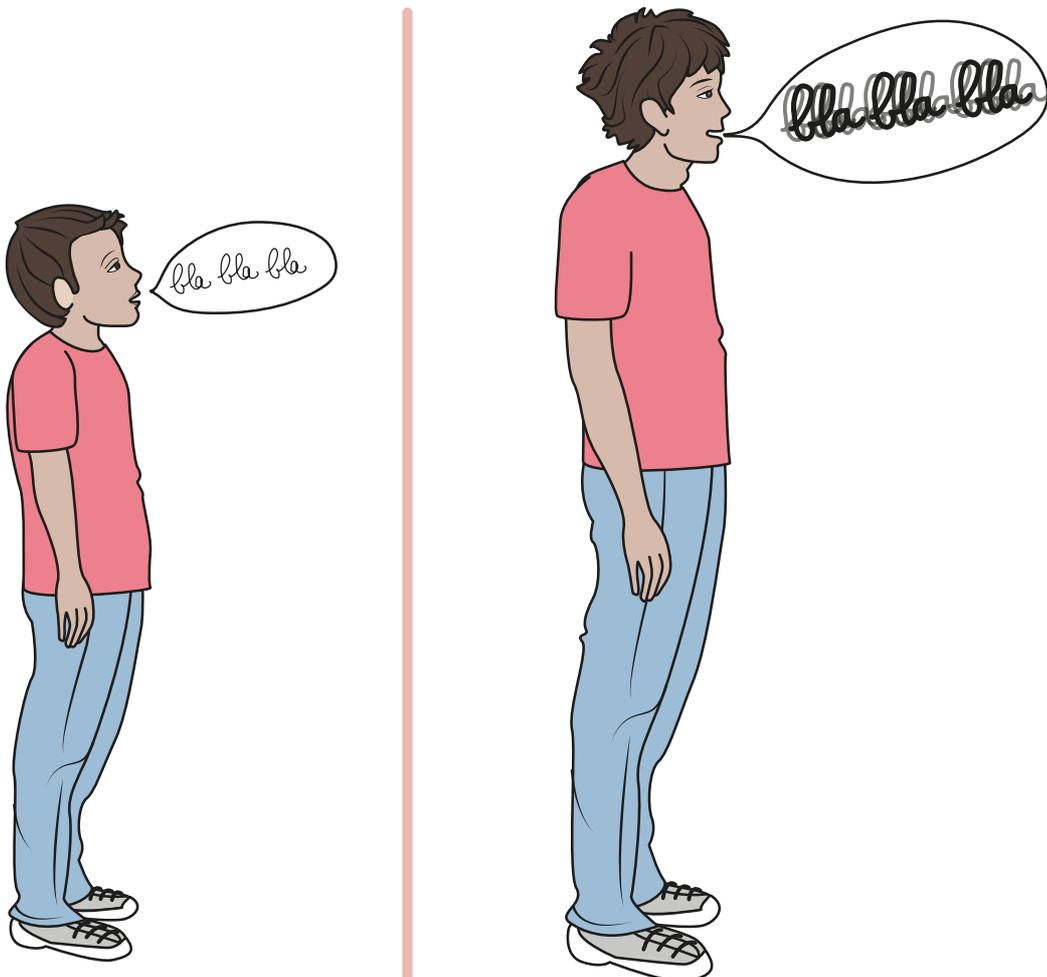
- C'est la «pomme d'Adam».



- **Ma voix change : elle devient plus grave.**

On dit que ma voix «mue».

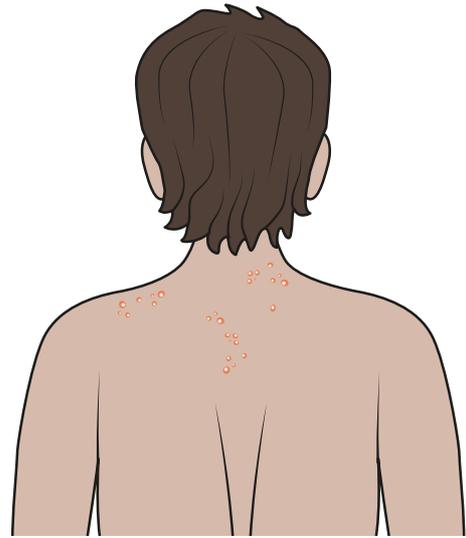
Au début la voix peut dérailler un peu !



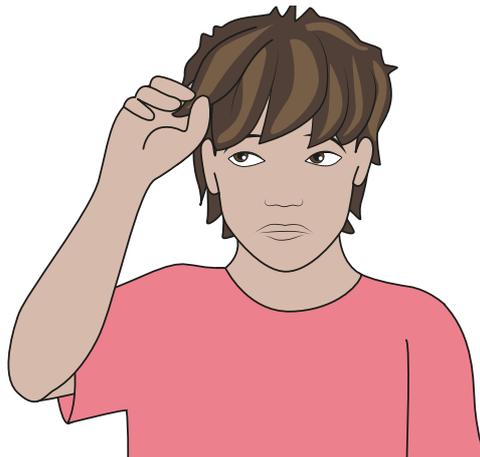
Je peux avoir des boutons : c'est de l'acné.

● Sur le visage,

● et parfois dans le dos.



Mes cheveux peuvent devenir gras.

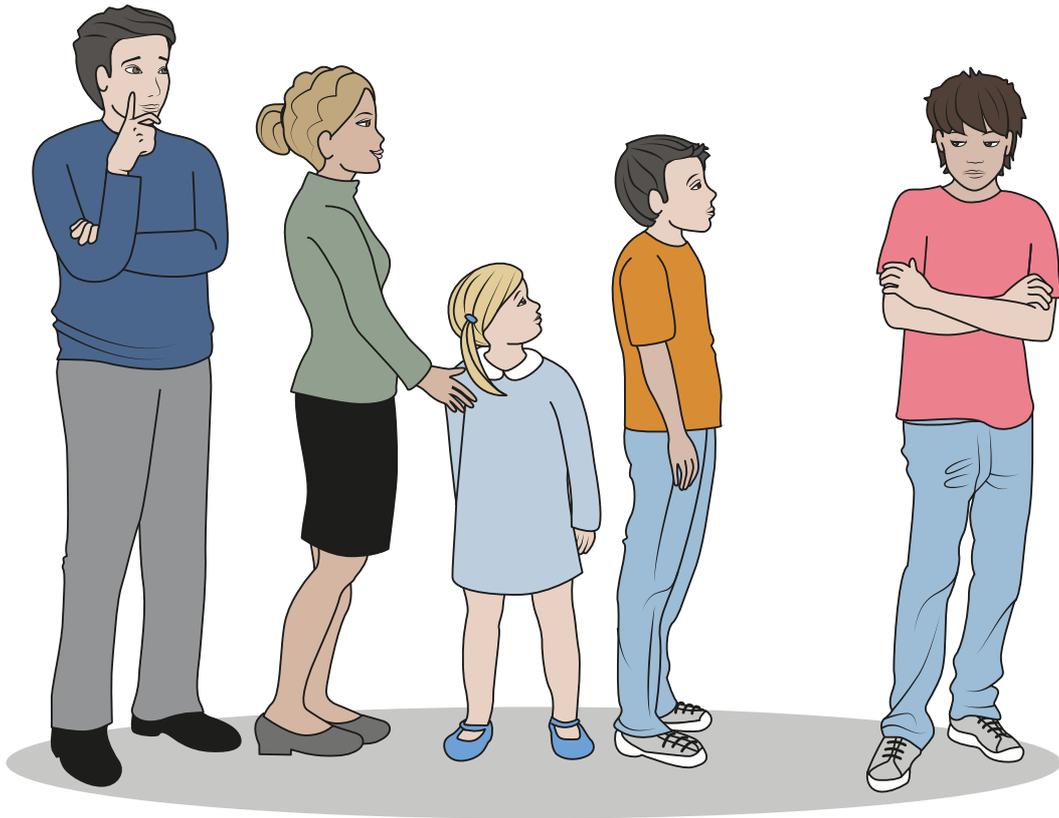


L'odeur de mon corps peut changer et devenir plus forte.



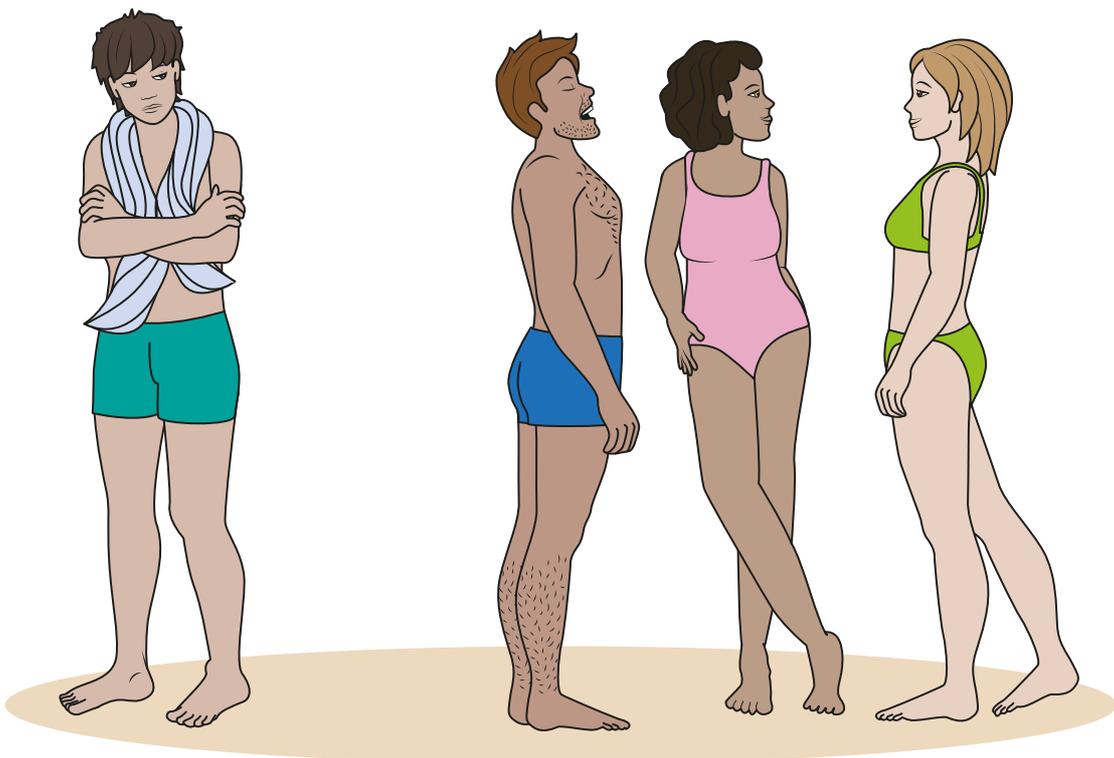
Parfois, je n'aime pas qu'on regarde les changements de mon corps.

- Je peux être gêné qu'on me regarde.



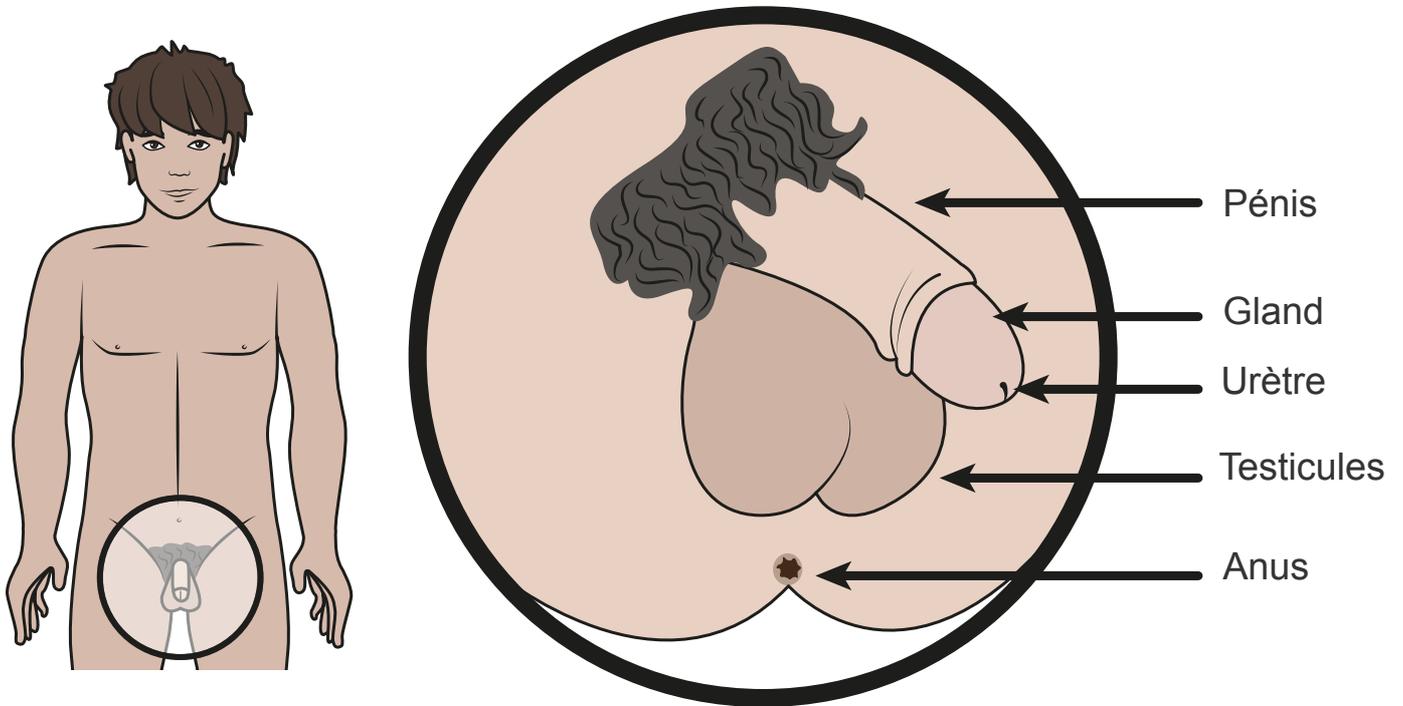
Je peux aussi être gêné de voir mes copains changer dans leur corps.

- Tout le monde ne commence pas sa puberté au même âge.
Nos corps ne changent pas en même temps :
 - certains garçons ont déjà des poils, d'autres n'en ont pas encore,
 - certaines filles ont déjà des seins, d'autres filles n'en ont pas encore.



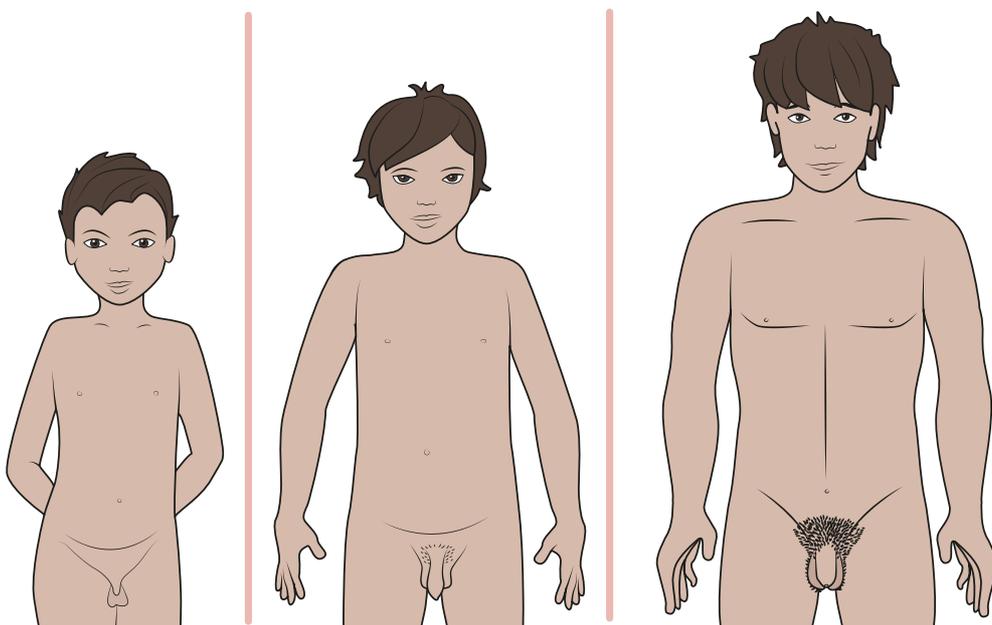
Je sens des changements dans mon sexe

Mon sexe change de forme.



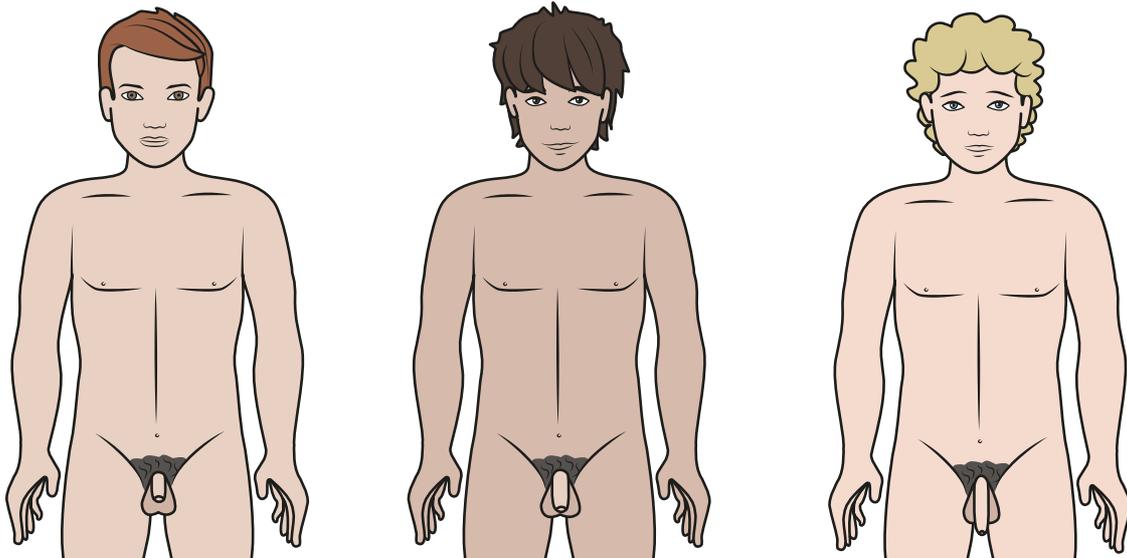
L'urètre permet le passage de l'urine.
L'urine c'est le pipi.

- Mon pénis va s'allonger et devenir plus gros.
- Mes testicules grossissent et descendent.
- Des poils poussent tout autour de mon pénis.



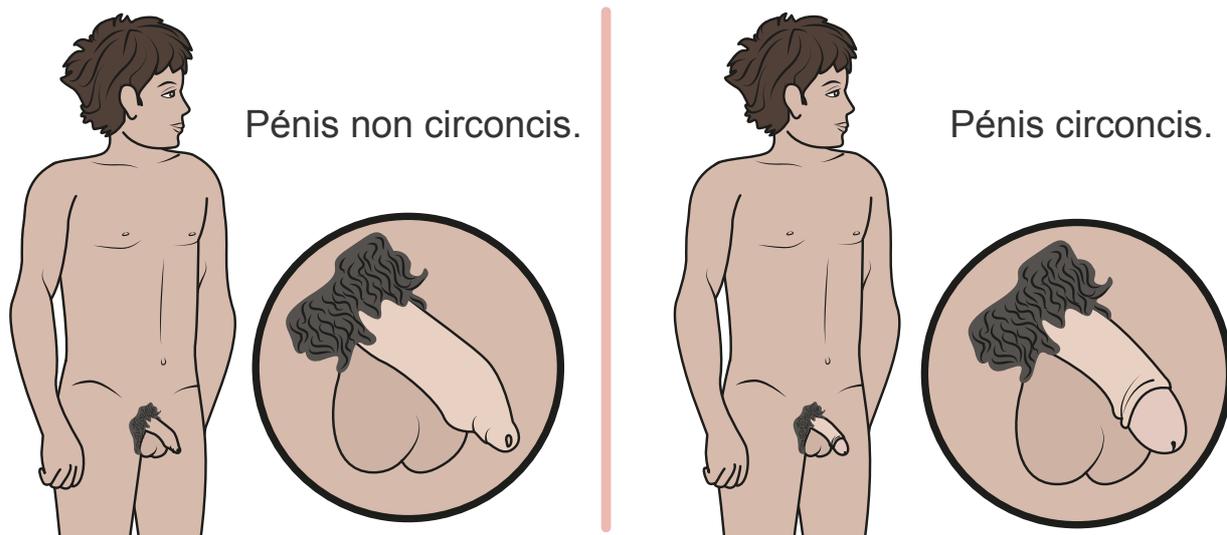
A l'âge adulte, les pénis des garçons sont tous différents :

grands ou petits, fins ou épais, clairs ou foncés...



Parfois, le pénis du garçon est circoncis : on voit le gland.

La circoncision est faite pour des raisons d'hygiène ou de culture.



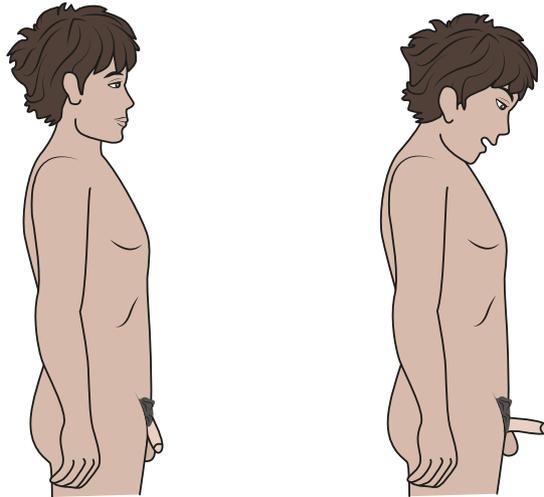
Mon sexe est très sensible.

Ça peut me faire très mal si on me cogne sur les testicules.

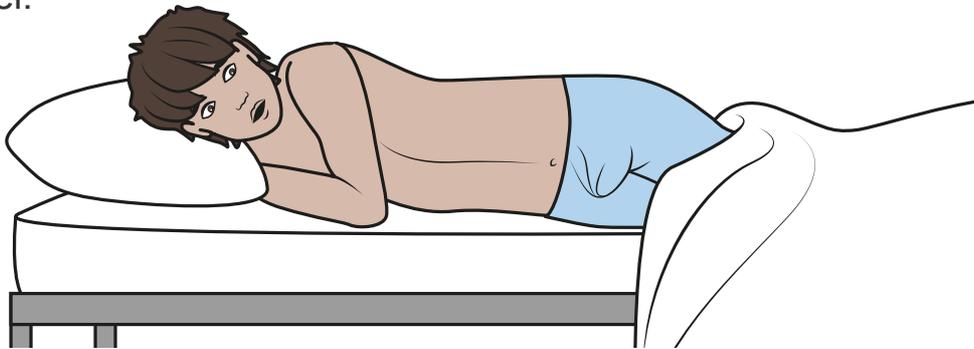


Mon pénis peut durcir et s'allonger : j'ai une érection.

On dit que " je bande ".



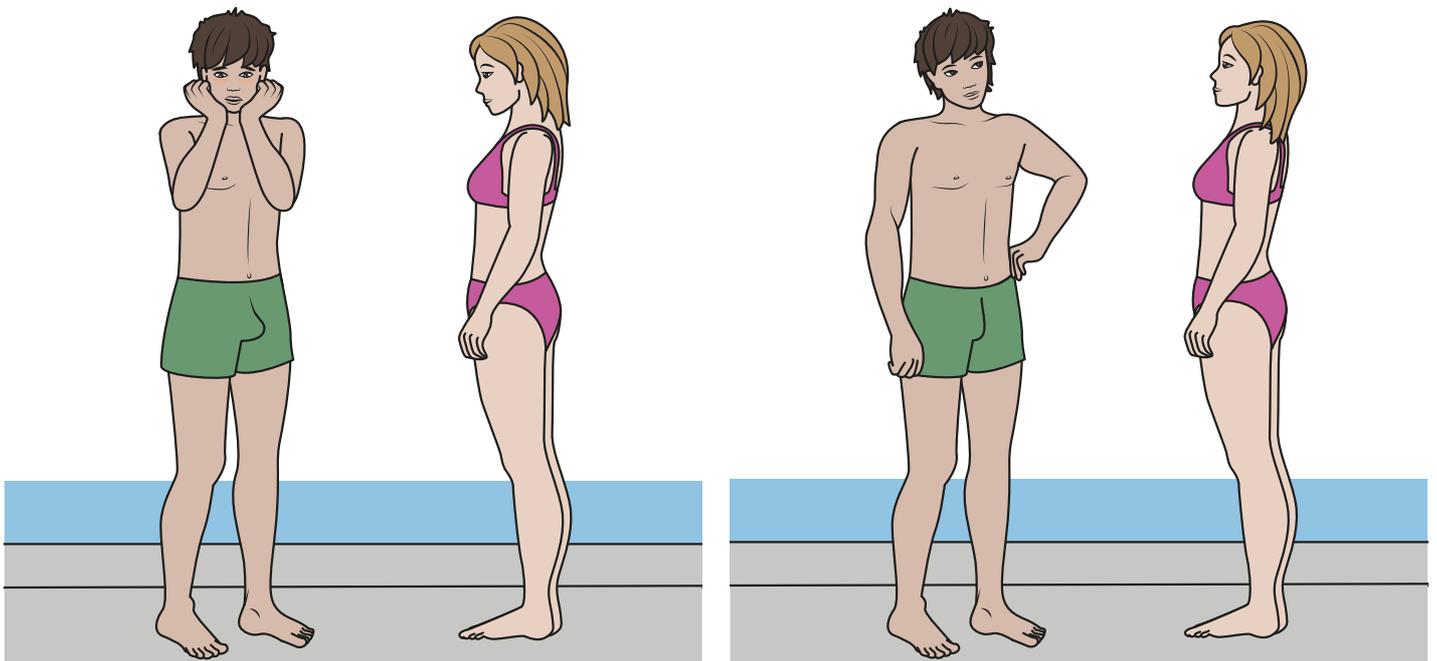
- **Je peux avoir une érection au réveil sans rien faire.**
C'est naturel.



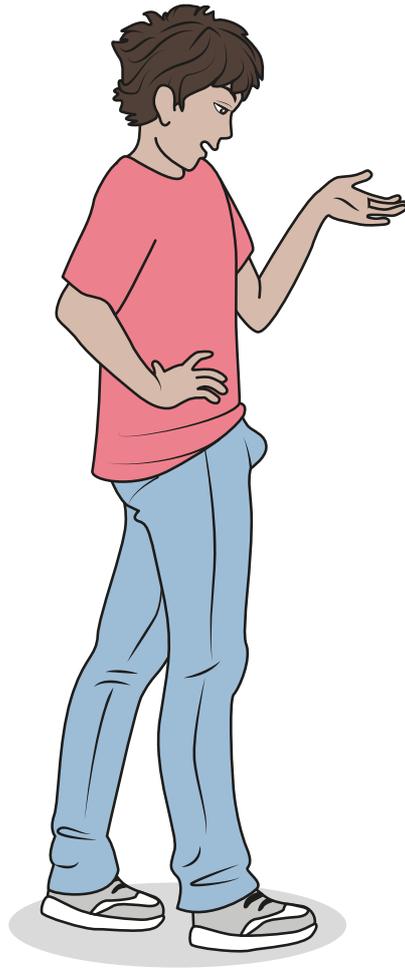
- **Je peux avoir une érection en voyant une personne qui me plaît.**

cela peut me gêner,

mais je peux réussir
à contrôler mes érections.



- **Je peux avoir une érection quand mon sexe frotte contre un tissu.**
Par exemple dans mon pantalon, quand je bouge.



- **Je peux avoir une érection quand je caresse mon sexe.**
Ce geste me donne du plaisir.
C'est la masturbation.



**Quand j'ai une érection, je peux avoir une éjaculation :
du sperme sort de mon pénis.**

- **Le sperme est un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes.**
Ce n'est pas de l'urine !
Ce sont les cellules qui me permettront de faire un bébé.



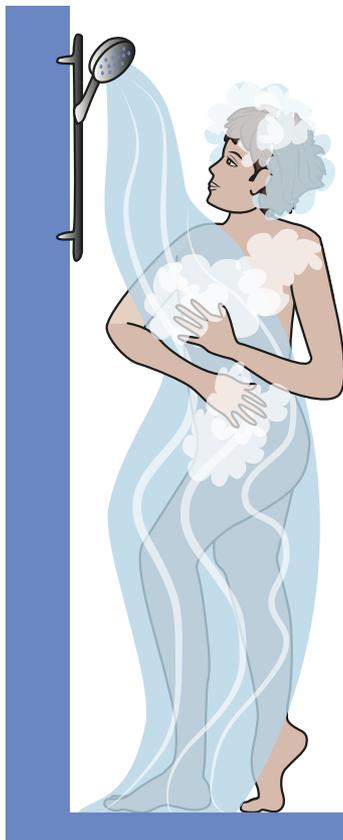
- **Je peux éjaculer dans mon sommeil, même sans toucher mon sexe.**
C'est naturel.



Mon corps change... J'en prends soin

Je fais attention à mon hygiène.

- Je me lave tous les jours.

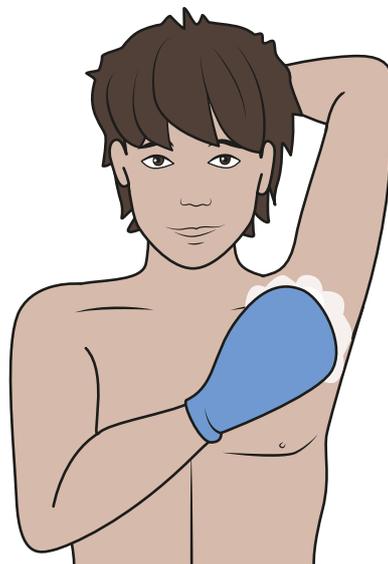


- Je me lave bien :

le visage,



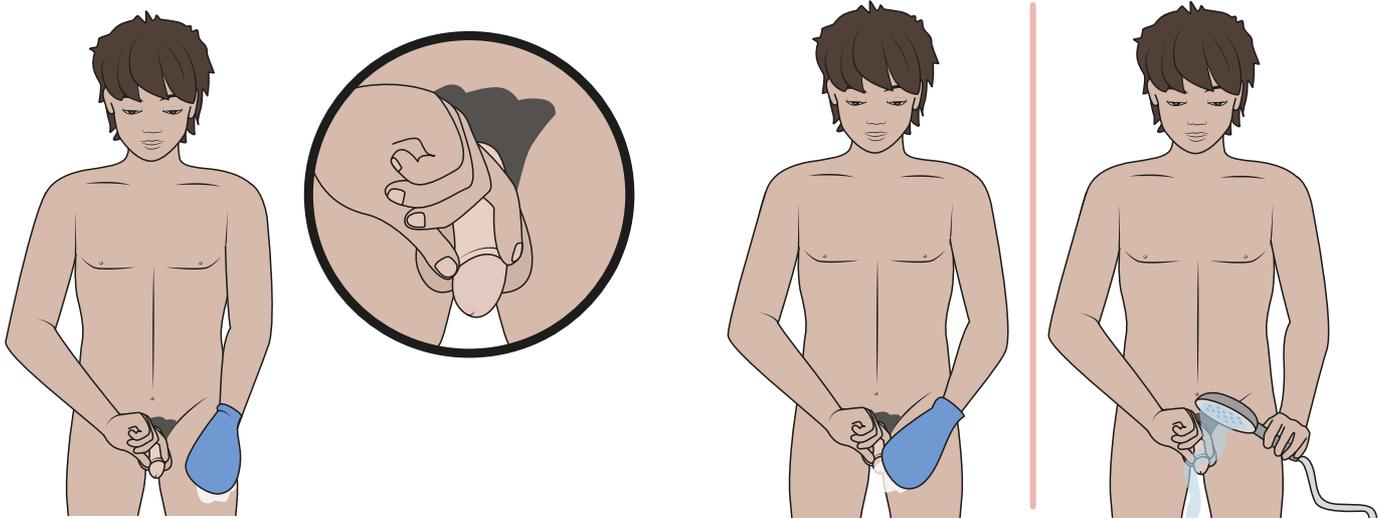
sous les bras,



● **Je lave bien mon sexe.**

Je fais glisser doucement la peau pour découvrir le gland.

Je lave le gland avec de l'eau et du savon.
Je rince bien le bout de mon sexe.

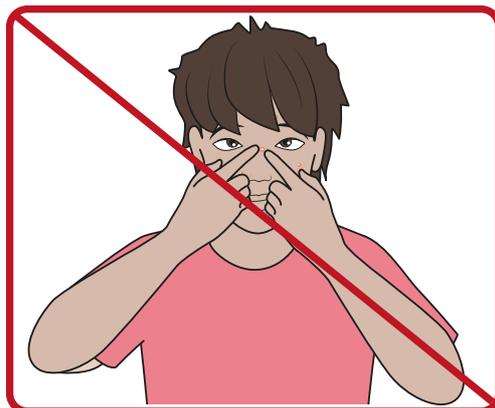


Si j'ai beaucoup de boutons, le docteur peut me donner un traitement.

- Je lave mon visage avec un savon spécial.
- Parfois, mon docteur me donne une pommade pour les boutons.
- Il peut me dire de prendre un médicament.



- Je ne dois surtout pas percer les boutons.



Je peux mettre du déodorant sous mes bras après la douche.



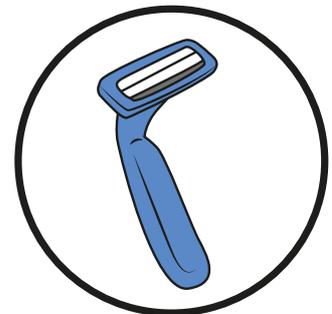
Je peux avoir envie de retirer les poils qui ont poussé.

● **Je peux me raser le visage.**

Je mets de
la mousse à raser.

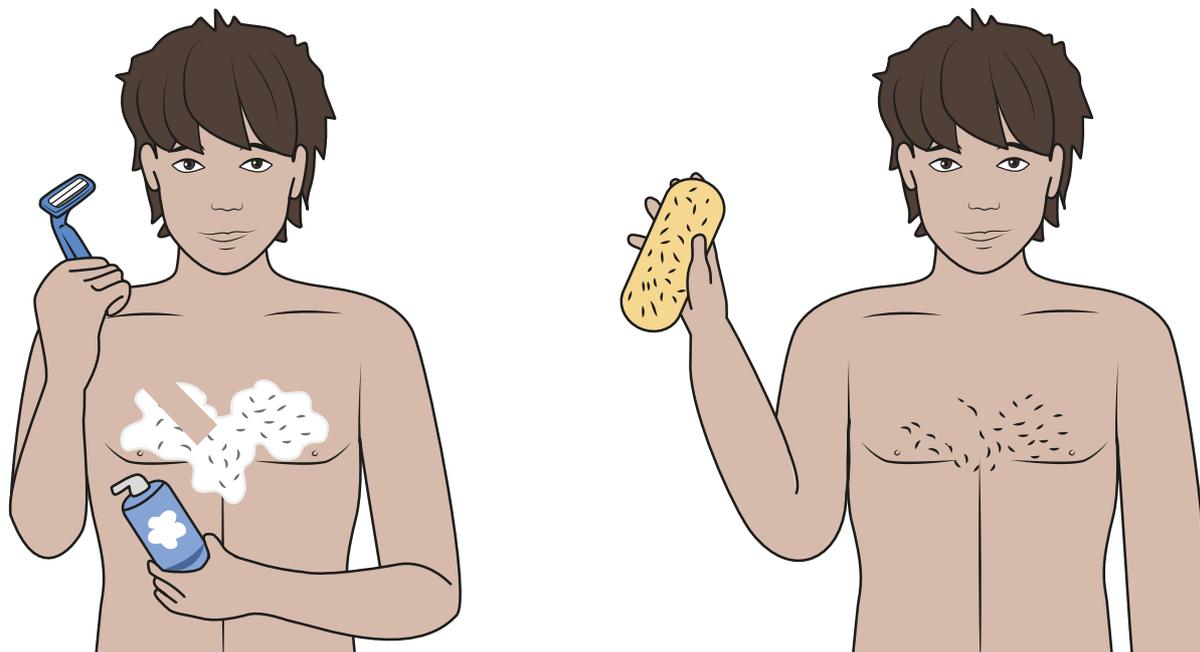


J'utilise
un rasoir.



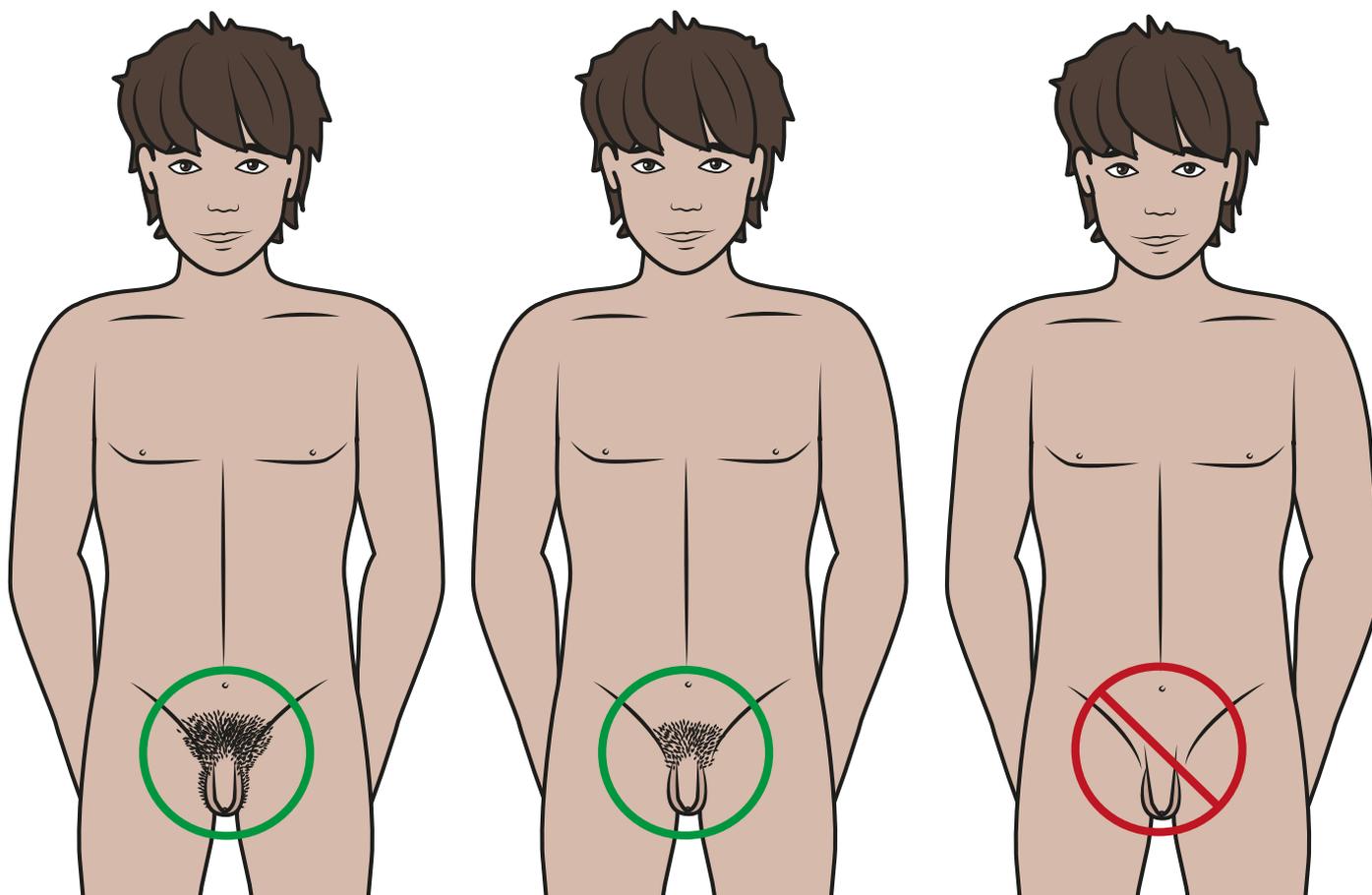
- **Je peux avoir envie de retirer les poils sur mon corps.**

Je peux me raser mais c'est mieux de m'épiler à la cire :
les poils repousseront moins vite et moins nombreux.



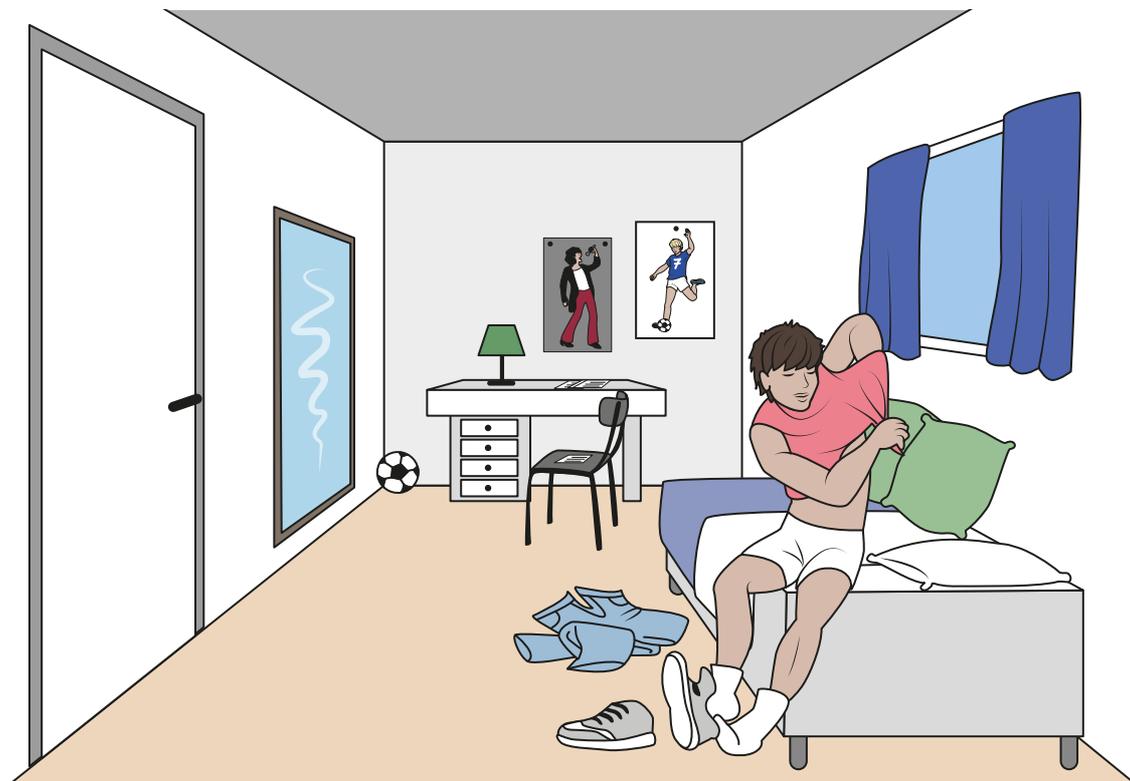
- **Le docteur conseille de ne pas retirer les poils autour du sexe.**

Les poils du sexe servent à protéger des microbes.
Si j'en ai beaucoup, je peux épiler ou raser les poils autour du sexe.



Mon corps m'intéresse

Parfois je m'enferme pour me regarder.



- **Je peux avoir envie de me regarder dans le miroir.**
Je peux avoir envie de toucher mon sexe.



Je peux avoir envie de regarder mes testicules.

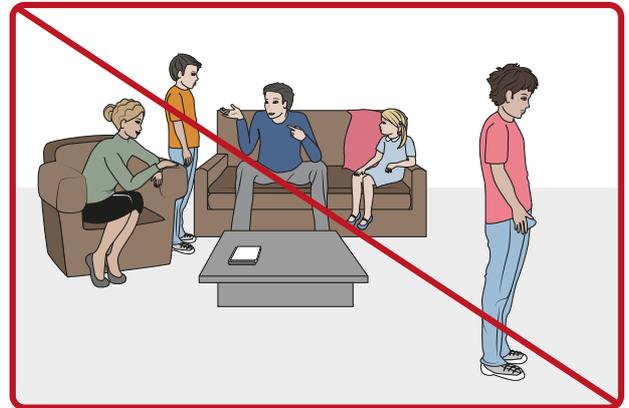


Je peux avoir envie de me masturber.

- Je ressens du plaisir.



Je ne le fais pas devant les autres.



- Je peux avoir une éjaculation.

Quand ça m'arrive, je nettoie le sperme sur moi et autour de moi.



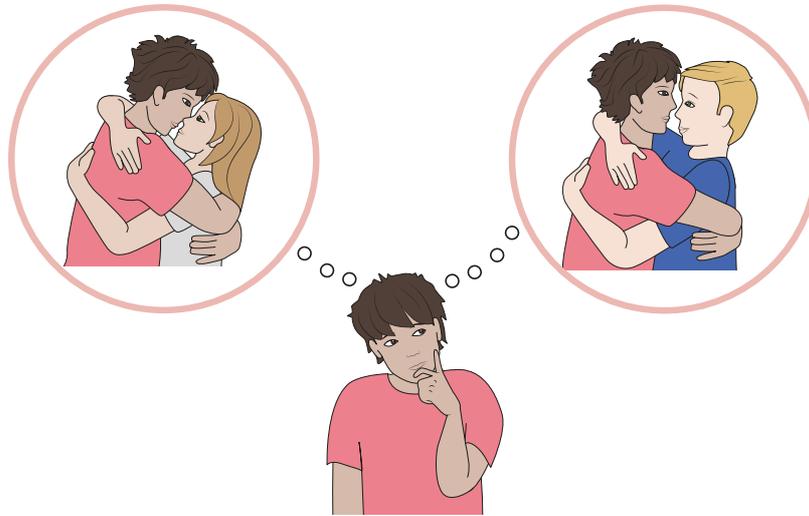
- Je me lave les mains avant de retrouver les autres.



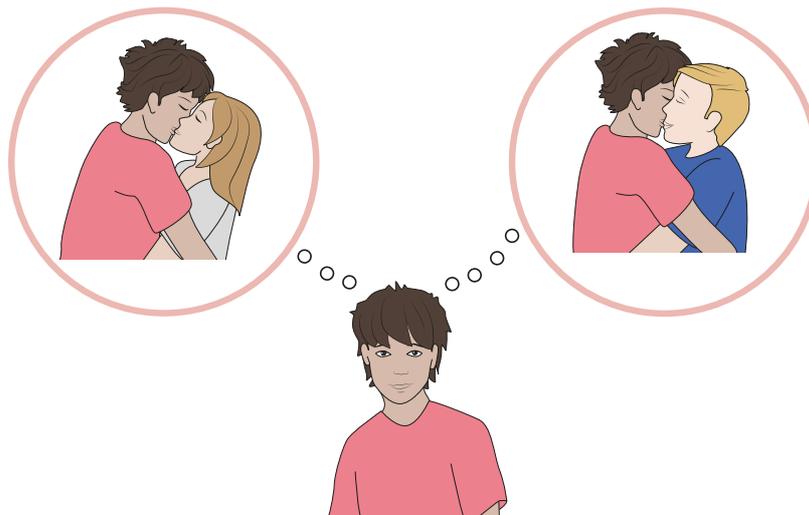
Je m'imagine partager ce plaisir avec quelqu'un d'autre.

Toutes les garçons peuvent avoir du désir pour une fille ou pour un garçon.

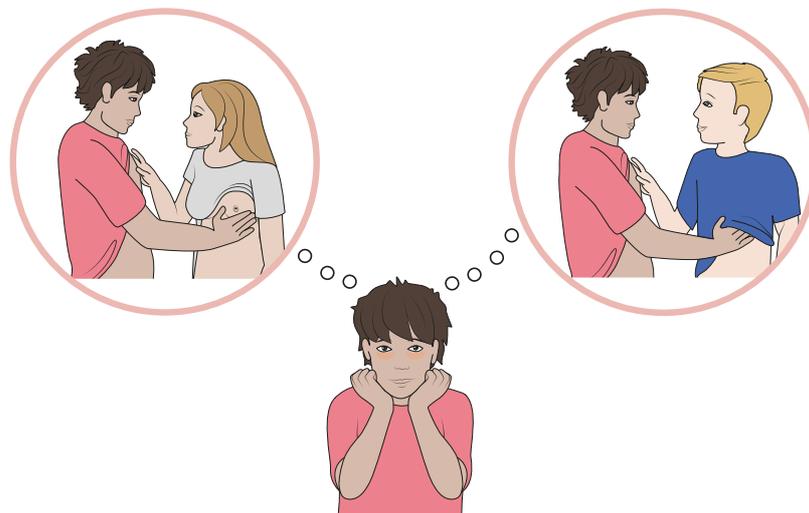
- **Je m'imagine en train de prendre quelqu'un dans mes bras.**



- **Je m'imagine en train de nous embrasser.**



- **Je m'imagine en train de nous caresser.**

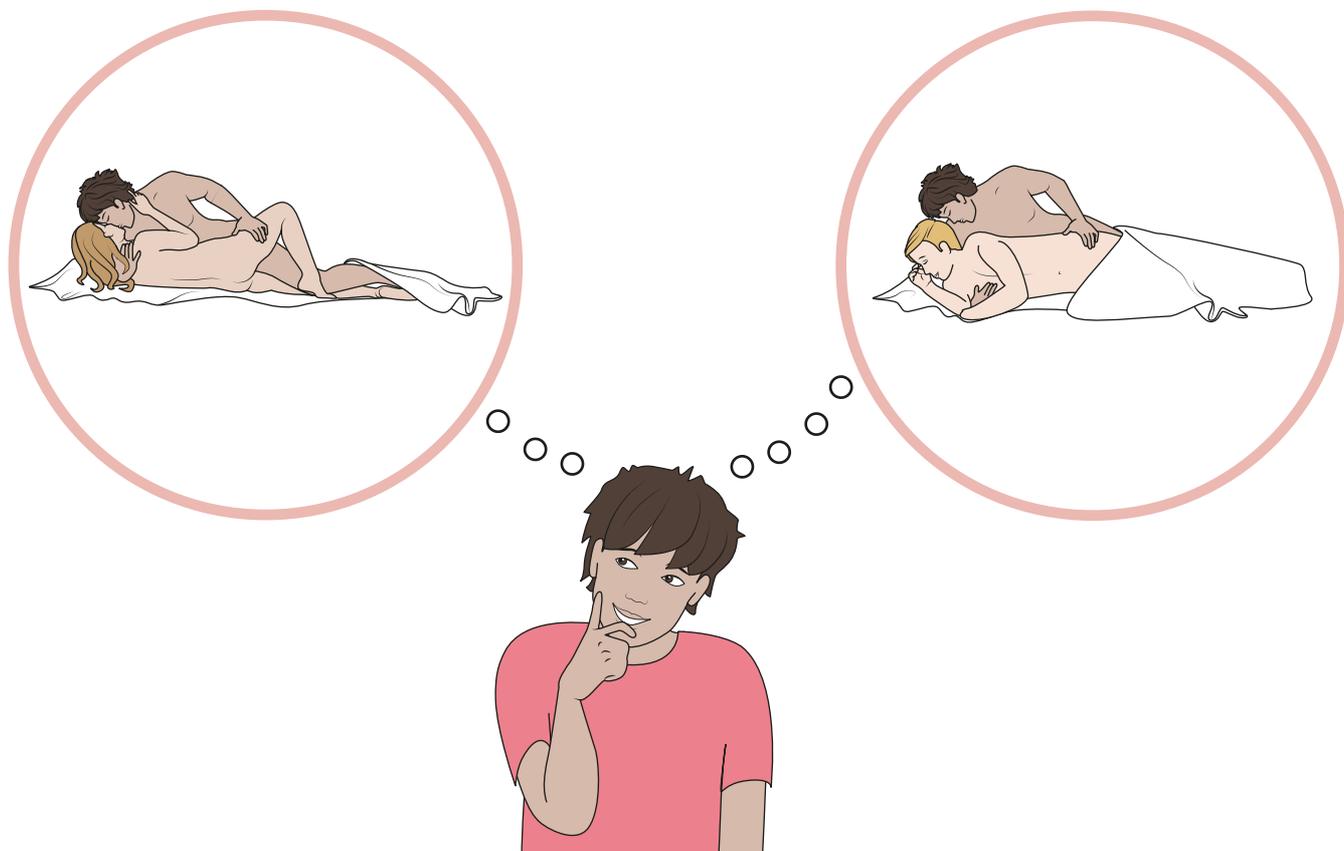


● **Je pense au jour où je vais faire l'amour pour la première fois.**

Comment ? Avec qui ?

Je me demande si je vais ressentir du plaisir.

Je me demande si je vais savoir comment faire.

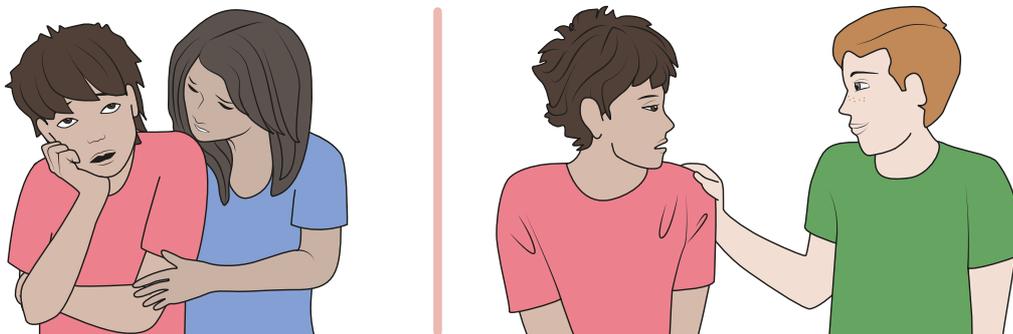


Parfois, j'ai besoin d'aide

Je peux parler de tous ces changements et sentiments nouveaux.

- **Avec quelqu'un que j'aime bien et en qui j'ai confiance.**

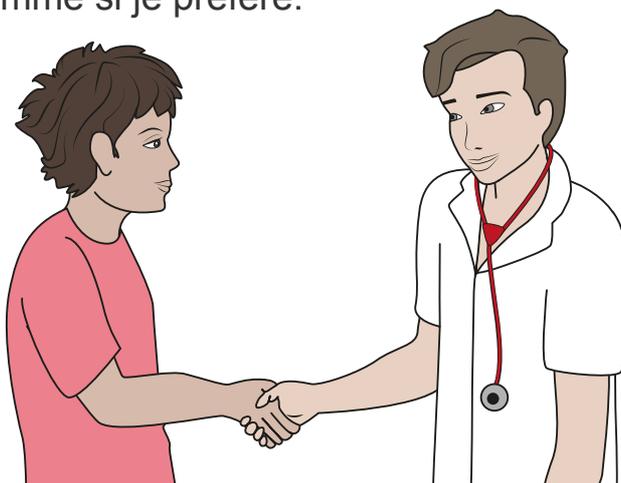
Un copain, un éducateur, quelqu'un de ma famille...



- **Je peux aussi demander à parler avec un professionnel de santé :**

mon docteur, un infirmier, un psychologue.

Je peux choisir un homme si je préfère.

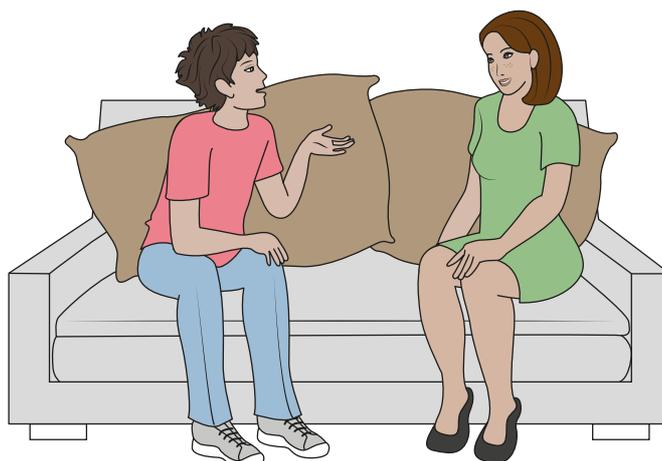


- **Il y a aussi des centres de santé sexuelle.**

- Je peux y aller seul ou accompagné.

- Je n'ai pas besoin de le dire à mes parents.

- C'est gratuit.





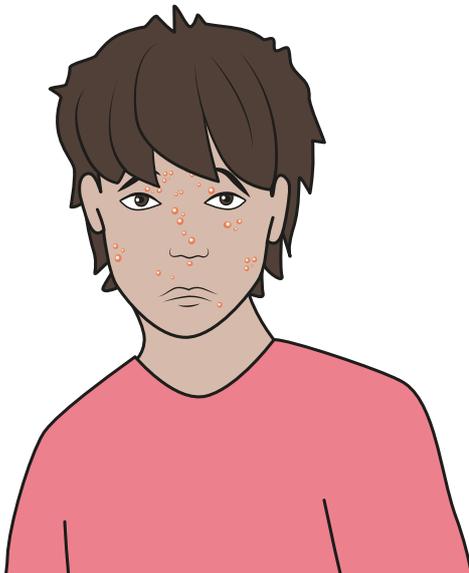
Je dois absolument aller voir un professionnel de santé si :



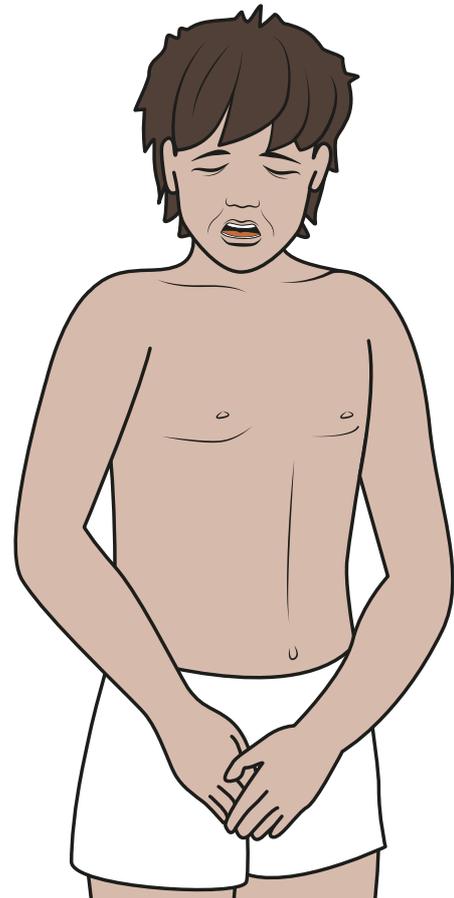
● **je me sens déprimé,**



● **mon acné est très forte,**



● **j'ai des douleurs dans mon sexe,
mon pénis ou mes testicules.**
Quand je me masturbe par exemple.



● **Je dois absolument voir un professionnel de santé si je veux poser des questions avant d'avoir un rapport sexuel :**

- des questions sur les moyens de contraception.
- des questions sur les maladies sexuelles qu'on peut attraper.
(Ce sont les I.ST.).



Pour plus d'information, voir les BD :

Contraception 

1. La contraception, c'est quoi ?





Contraception 

2. Les moyens de contraception





Les I.S.T. 

Infections Sexuellement Transmissibles



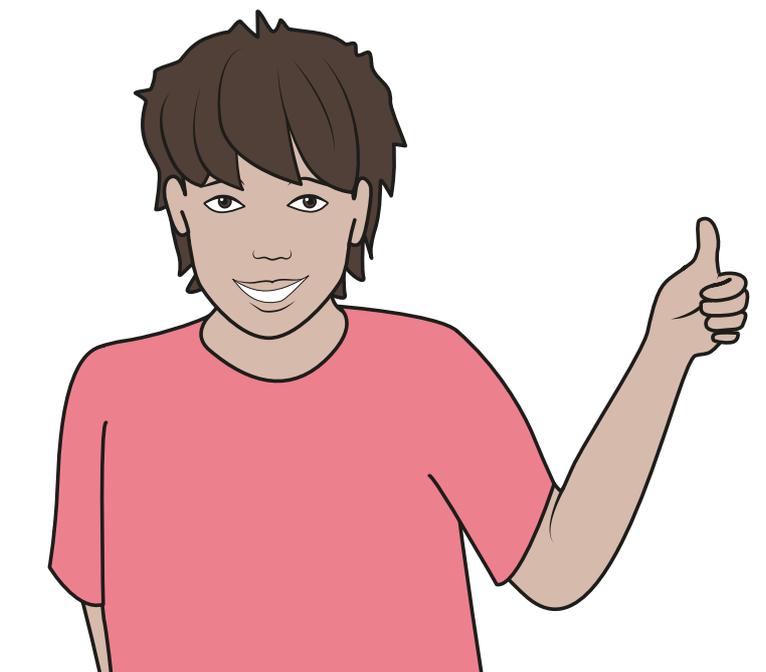


Je me demande si c'est normal de me poser toutes ces questions



Oui !

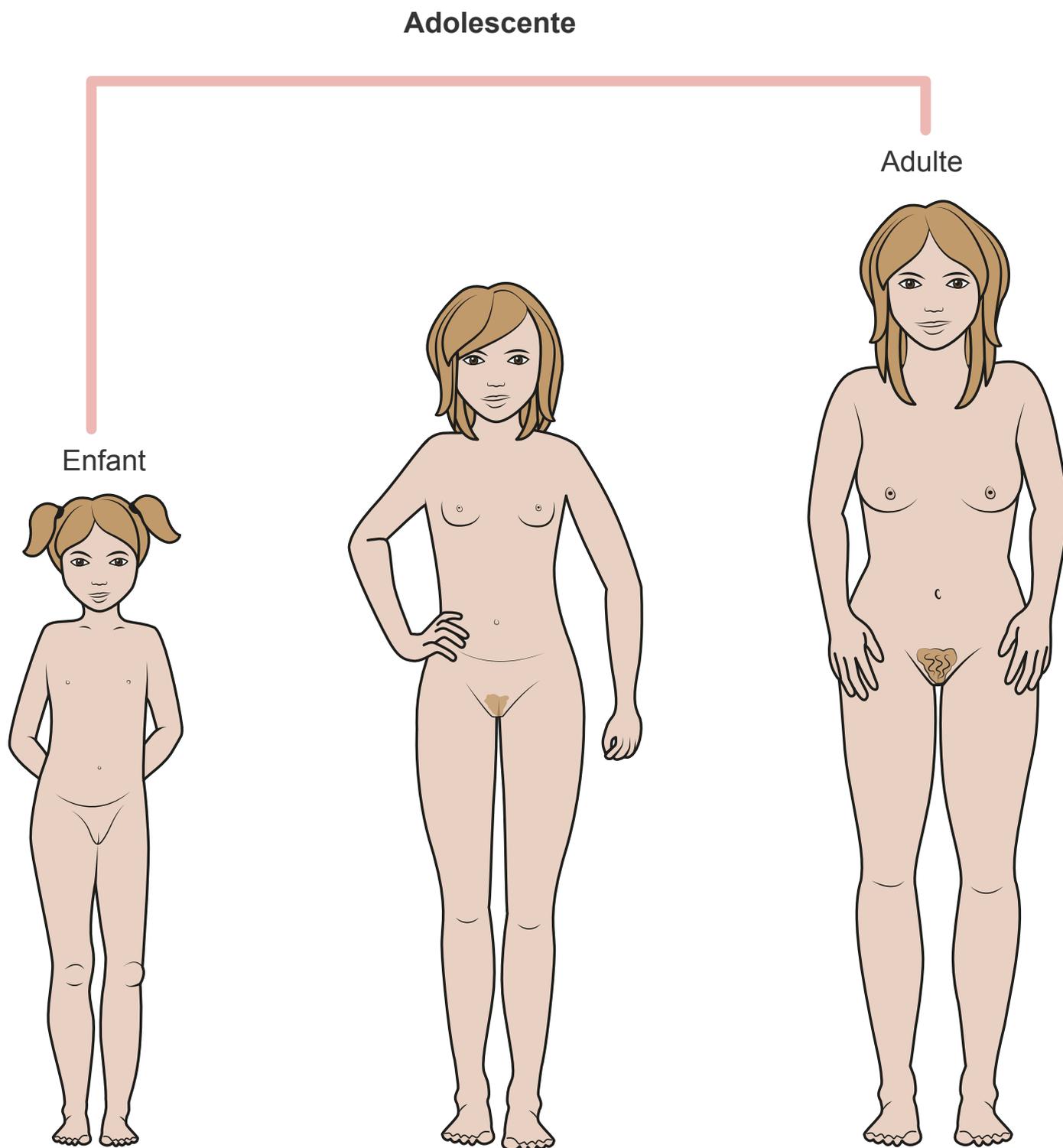
Tout le monde ressent ces changements et se pose des questions.
Je suis en train de devenir adulte.

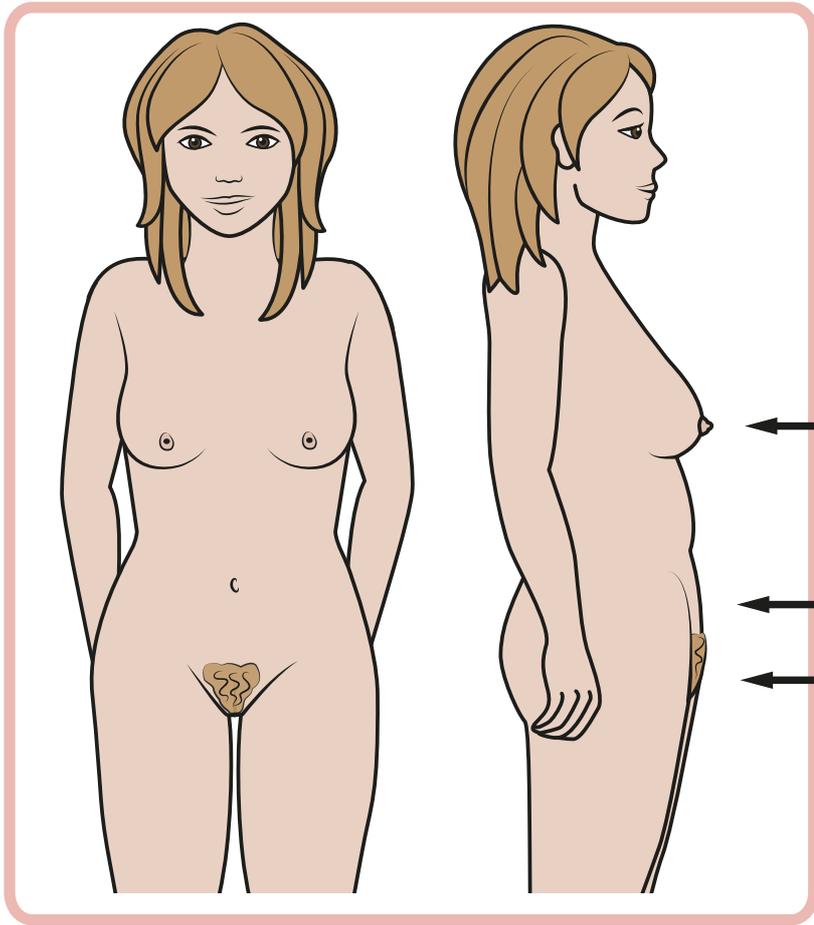


Pendant la puberté, les filles changent aussi

Pendant la puberté, le corps des filles se transforme aussi.

- Elles sont adolescentes.





- ← les seins grossissent,
- ← les hanches s'élargissent,
- ← des poils poussent sur leur sexe.

En grandissant, les seins des filles grossissent.

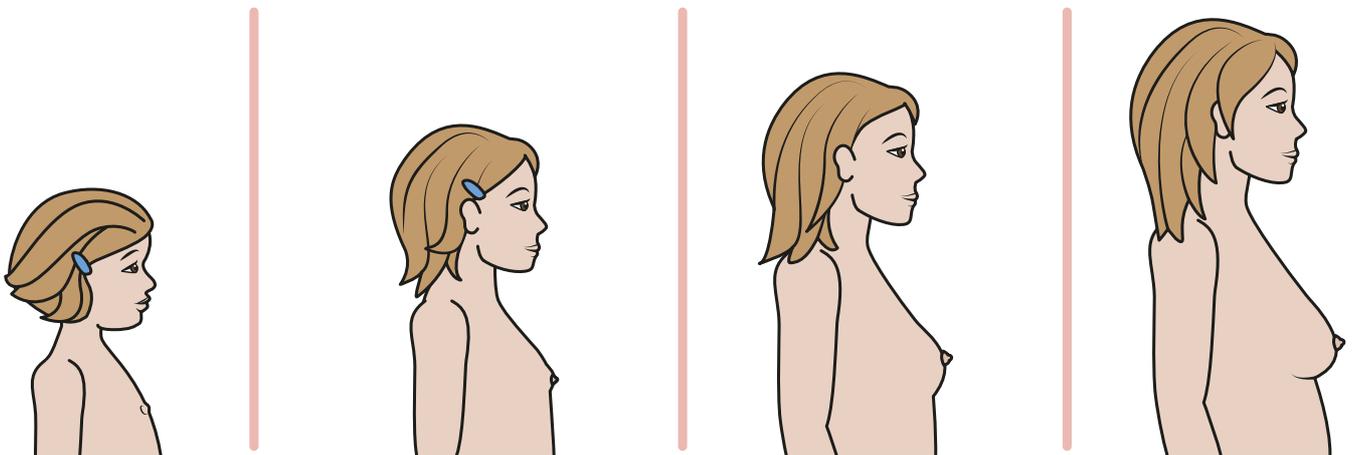
Elles ont de la poitrine.

- **Leurs seins vont grossir pendant plusieurs années.**

Une petite boule se forme à l'intérieur.

Les seins s'arrondissent.

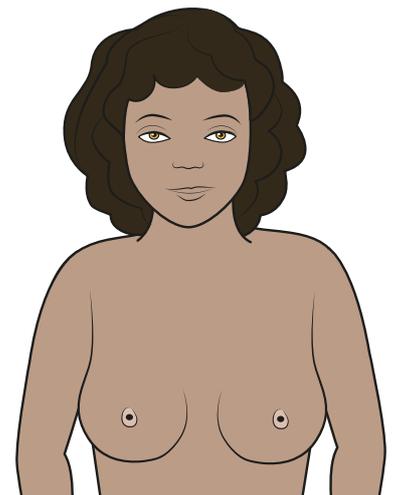
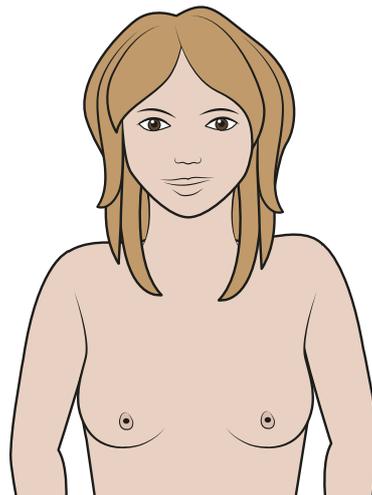
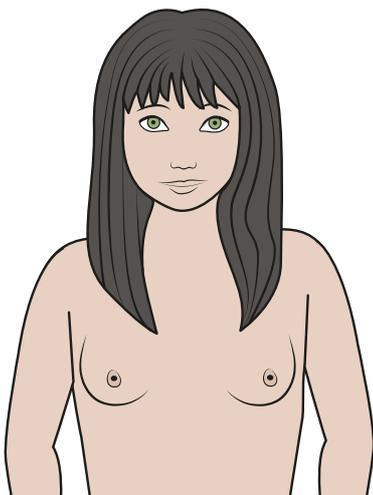
Les seins sont formés.



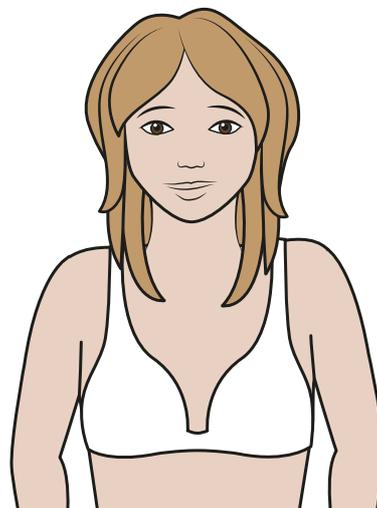
- **Quand ils commencent à pousser, les seins des filles sont très sensibles.**
Elles ont mal quand on appuie dessus.



- **A l'âge adulte, les seins des filles peuvent être plus ou moins gros.**



- **Quand les seins grossissent, les filles peuvent porter un soutien-gorge.**

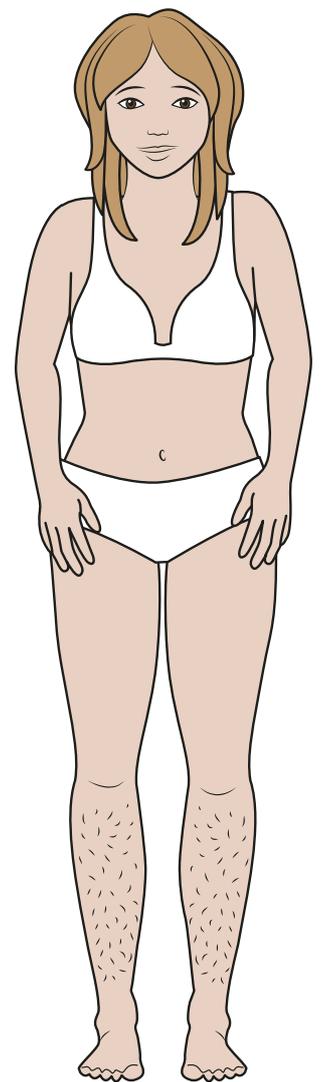
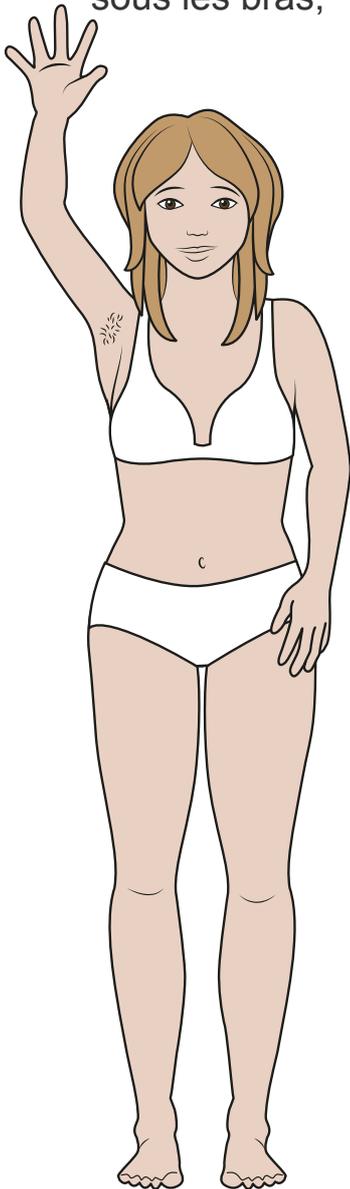


En grandissant, les filles ont aussi des poils qui poussent :

sous les bras,

sur le sexe,

sur les jambes.

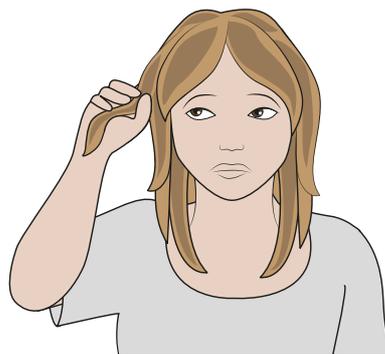
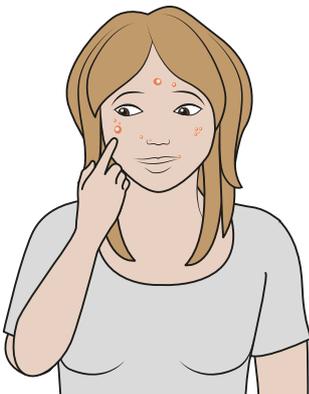


Les filles peuvent aussi avoir :

des boutons d'acné,

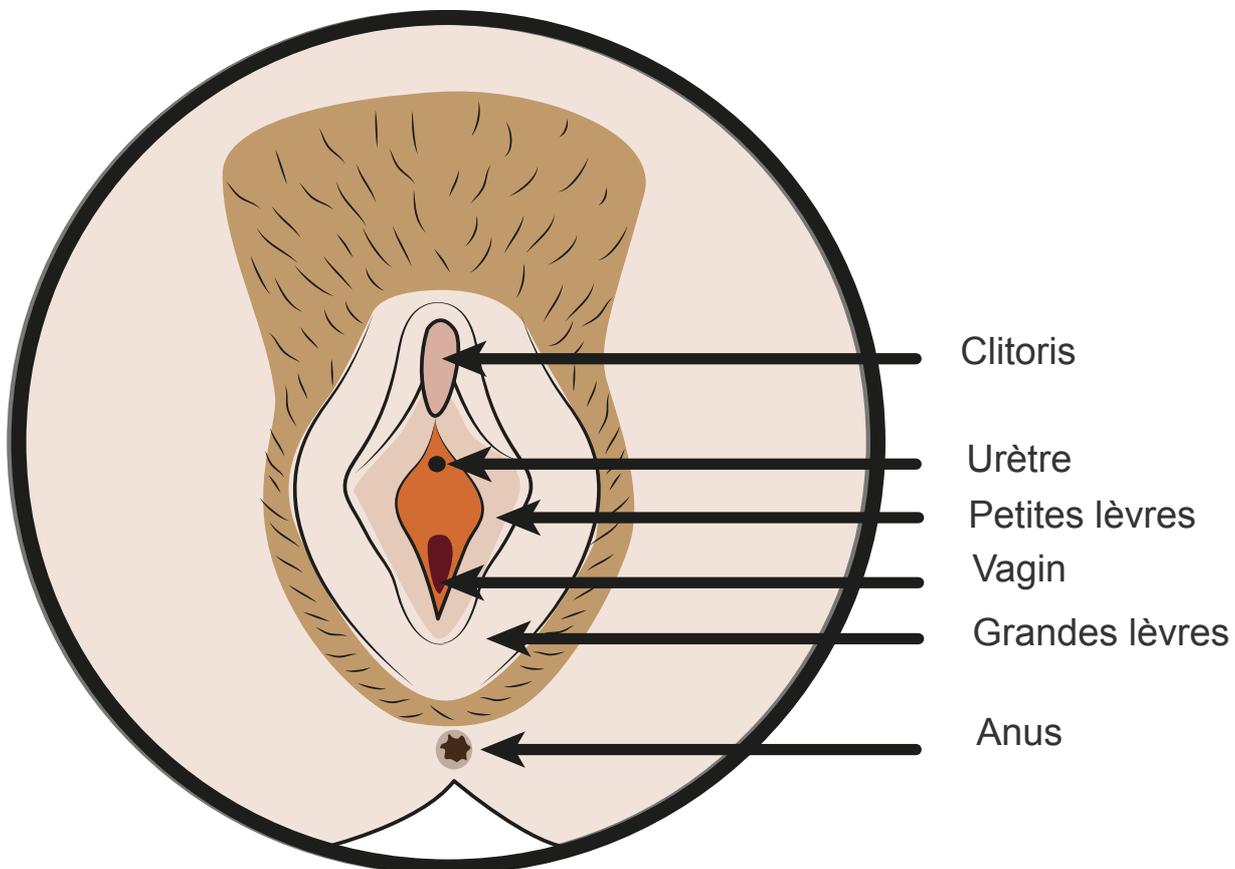
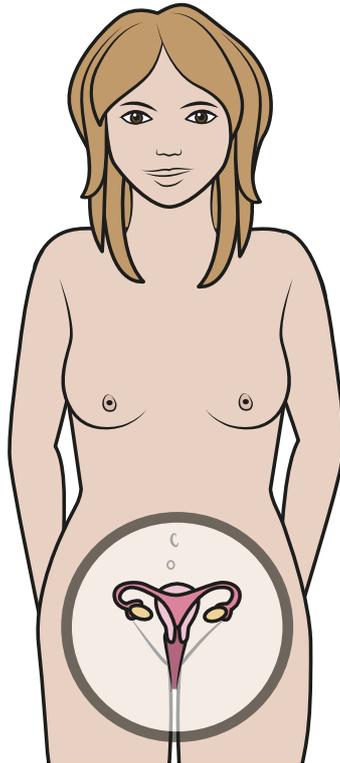
les cheveux gras,

des odeurs désagréables.



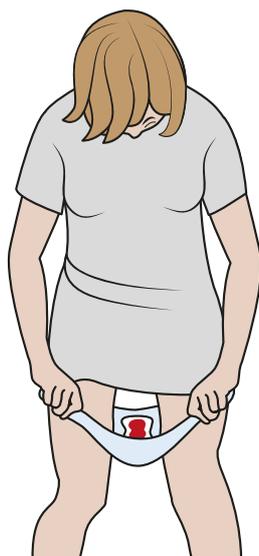
Le sexe des filles changent aussi de forme.

- Pour chaque femme le sexe est différent.
Il y en a des gros, des petits, des clairs et des foncés.



L'urètre permet le passage de l'urine.
L'urine c'est le pipi.

- **Les filles peuvent avoir leurs règles à l'adolescence.**
C'est du sang qui coule de leur sexe : c'est normal.



Les filles parlent beaucoup de leurs règles ensemble.

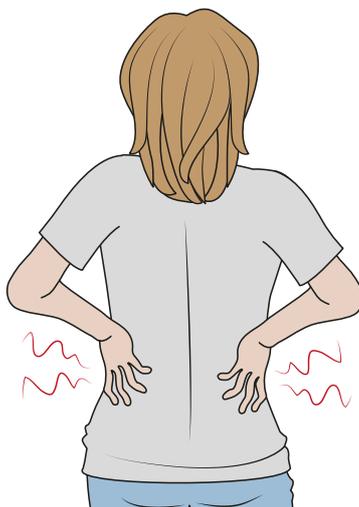
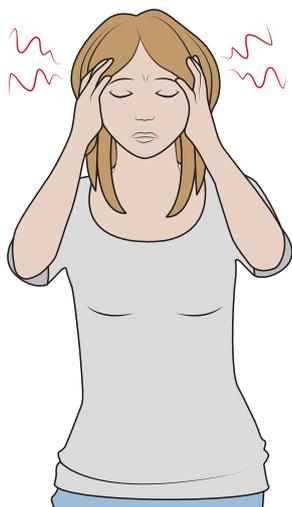


Les filles peuvent avoir mal pendant leurs règles :

à la tête,

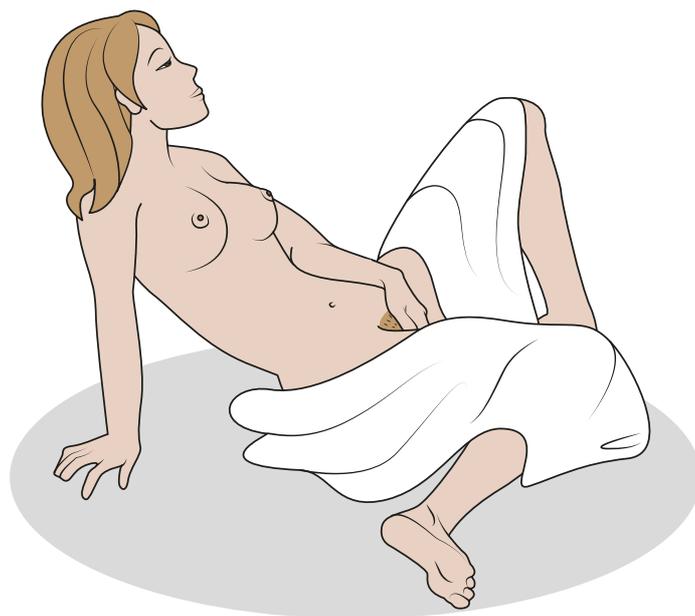
au dos,

au ventre.



- **Les filles ont aussi parfois envie de toucher leur sexe.**

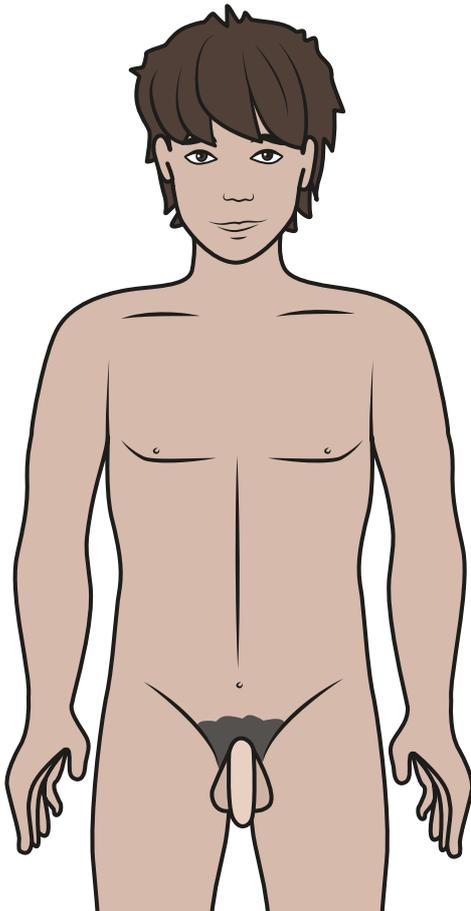
Pour elles aussi, la masturbation c'est pour ressentir du plaisir.



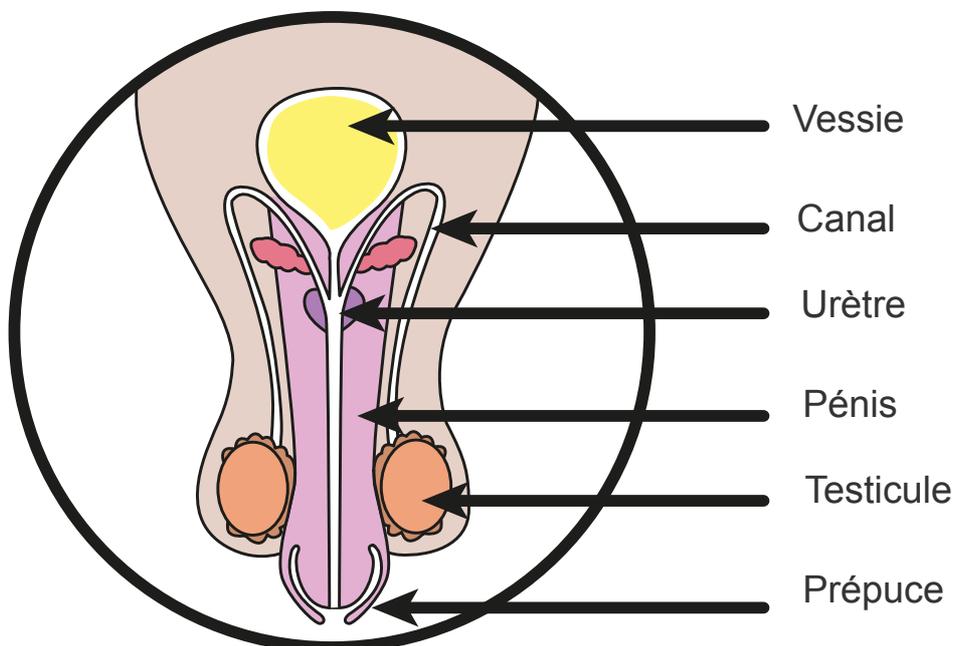
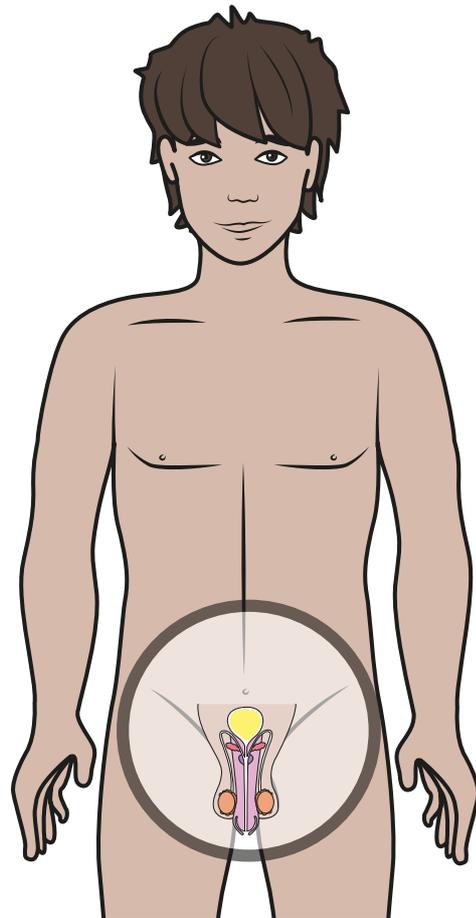
ANNEXE : qu'est ce qu'il y a à l'intérieur du corps ?

Comment est fait le sexe des hommes ?

A l'extérieur.

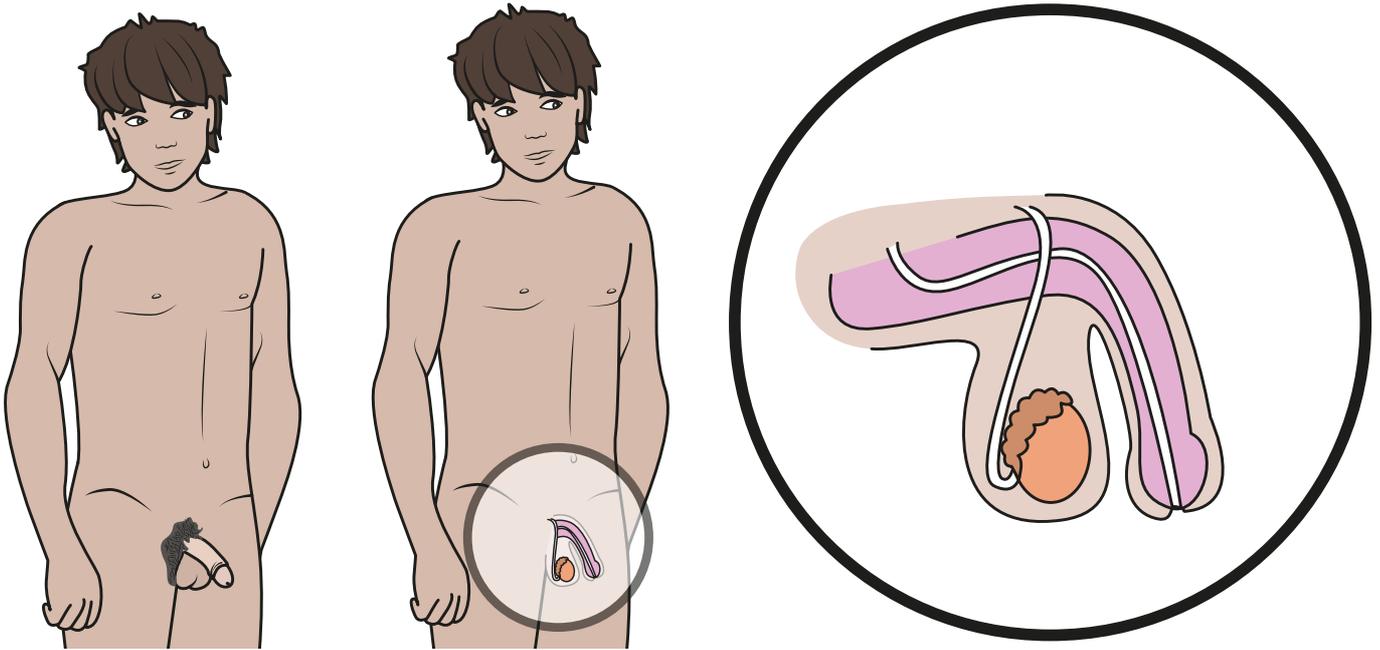


A l'intérieur.

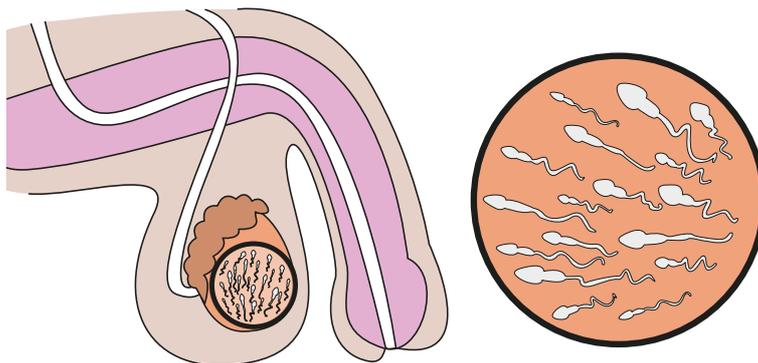


Les organes génitaux sont le pénis et les testicules.

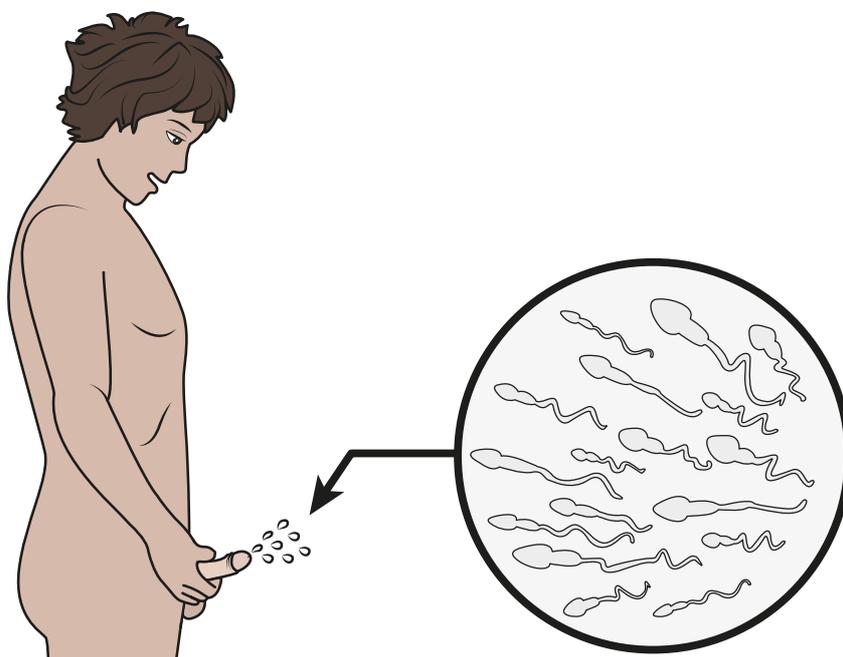
- Les organes génitaux permettent d'avoir une vie sexuelle et d'avoir un bébé.



- Les spermatozoïdes se trouvent dans les testicules de l'homme.



Les spermatozoïdes sont dans le sperme quand l'homme éjacule.



Ce support a été réalisé avec Santé Publique France



Ce support a été supervisé par Sheila WAREMBOURG
Diplômée en Sexologie et Santé Publique

Ce support a également bénéficié de l'expertise de François CROCHON
Psychomotricien D.E., Sexologue clinicien

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{santé}

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Corse / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read